
كيف يمكن أن تزيد من
احترامك وتقديرك لنفسك
to7af.com

فهرس

مقدمة

تقدير النفس.. تعبير يتردد كثيرا على مسامعنا هذه الأيام، ونربطه عادة بثقتنا بأنفسنا، قدرتنا على الإختيار وبصفة عامة قدرتنا على التحكم في حياتنا.

معظم الناس الذين لديهم عدم تقدير لأنفسهم، يصاحب شعورهم هذا بعدم تقدير النفس، عدة مشاكل أخرى في مناطق متعددة من الحياة مثل العمل، علاقاتهم بالآخرين ومجالات الحياة المختلفة.

خلال هذا الكتيب سنسعى لمناقشة طرق يمكنها مساعدتك لتحسين وتقوية شعورك وتقديرك لنفسك..



ماذا يعني تقدير النفس؟

إن كلمة "تقدير" تعني أن يكون لديك احترام وشعور بقيمة شخص أو شئ.
إذا كنت تقدر نفسك فستشعر بالاحترام لنفسك كشخص وبقيمة صفاتك الشخصية وإنجازاتك التي قمت بتحقيقها.
هذا لا يعني أنه إذا كان هناك شخص عنيد ومعجب بنفسه فإنه لديه شعور صحيح بتقدير النفس.
إن هذا النوع من الأشخاص يتعامل وكأنه الأفضل ليخفي إحساسه بعدم الأمان.
إن تقدير الذات الحقيقي يكون بشعور الفرد المنطقي بقدراته وإمكانياته.

من أين يأتي الشعور بتقدير الذات؟

كي نجيب على هذا التساؤل علينا أن نكتشف كيف يطور الواحد احساسه بـ "نفسه" أصلا.
إن الأطفال حديثي الولادة لا يكون عندهم احساس بأنفسهم كشخصية منفصلة عن أمهاتهم أو عن البيئة المحيطة بهم. كما أنهم لا يعرفون ماذا يكون شكلهم أو ما هي الصفات والقدرات التي يملكونها.

وكلما كبروا بعض الشئ، يبدأون بتطوير احساسهم بأنفسهم مع استمرار احساسهم بأن أمهاتهم جزء منهم.
ولكن عند وصولهم لسن الثانية أو الثالثة يبدأون في اكتشاف أنهم شخصيات مستقلة ويبدأون في تطوير إعجابهم ورفضهم للأشياء واستخدام كلمة (لا)!
وقد تصبح هذه المرحلة صعبة بالنسبة للآباء عندما يتحول ملاكهم الصغير إلى طاغية معارضة أمام أعينهم!

إن طريقة التعامل مع هذه المرحلة تحدد أساس التطور السليم للشعور بتقدير الذات.
يحتاج الآباء في هذه المرحلة لتعزيز مصادر القوى لدى أبنائهم ومنحهم الكثير من المديح والتشجيع لتعلم مهارات جديدة مناسبة لسنهم.
عليهم أن يقوموا بعمل توازن بين رغباتهم في وضع الحدود والقواعد الأساسية لأطفالهم وبين عدم منع نمو شعور أبنائهم بأنفسهم.
وقد يواجه الآباء صعوبات أخرى تتمثل في محاولاتهم لحماية أبنائهم وفي نفس الوقت السماح لهم باكتشاف وتطوير ثقتهم بقدراتهم.

تلعب "الرسائل" التي يتلقاها الأطفال في سنوات عمرهم الأولى دورا كبيرا في تحديد مستوى ثقتهم بأنفسهم وطريقة تقديرهم لأنفسهم.
فهل يقال لهم باستمرار أنهم "في منتهى الشقاوة"، "أغبياء" أو "مثيري للمتاعب"؟
هل يتم مدحهم وتشجيعهم لمحاولة تعلم مهارات جديدة؟
هل يتم مقارنتهم باستمرار بأخواتهم والإشارة إلى وجود تفاوت بينهم؟
أم هل يتم معاملتهم باحترام كشخصيات مستقلة لها حقوقها الخاصة؟

كل هذه الأشياء تسهم في تكوين الاحساس بالذات ومبدأ (من أنا وكيف يراني الآخرون؟).

يبدأ الآخرون فيما بعد، خلال رحلة الشخص في الحياة، في تشكيل دورا هاما للغاية في المساهمة في شعوره بذاته وبالتالي تقديره لنفسه. هذا يتضمن المدرسين، الأصدقاء وفيما بعد رؤساء العمل، الزملاء، الأزواج، الزوجات... إلخ.

خلال حياتنا نقوم بتجميع ملاحظات عديدة حول أنفسنا طوال الوقت، يكون بعضها إيجابيا: "أنا لاعب كرة جيد، يراني الناس جذابا، أنا طباخة ماهرة، يمكنني العمل جيدا تحت ضغط... إلخ"

بينما يكون بعضها سلبيا: "أنا سمينة، لا أحد يحبني، يظن الناس أنني غبي، أصارع كي أسطيع مواكبة الزملاء في العمل... إلخ".

إذا تم بناء قاعدة سليمة وصحية لاحترام الذات خلال مرحلة الطفولة، يصبح للناس قدرة أكبر على الحفاظ على ثقتهم بأنفسهم حتى في مواجهة أفعالا سلبية من الآخرين.
طالما كان هناك توازنا معقولا بين السلبيات والإيجابيات التي تعود علينا من الناس والبيئة المحيطة، لا يتم التأثير بشكل سئ على تقديرنا لذاتنا.
ولكن إذا امتلأت سنوات الطفولة بالكثير من النقد والقسوة أكثر من المديح والتشجيع فمن المؤكد أن يقل تقدير المرء لنفسه ويصبح شديد الحساسية لردود الأفعال السلبية من الآخرين كما تقل ثقته بقدراته الشخصية.

هل من الممكن تغيير تقدير المرء لذاته في مرحلة النضوج؟

بالطبع هذا ممكنا!

أحيانا عندما يواجه الناس، الذين يشعرون نسبيا بالثقة والرضا بأنفسهم، بعض الفشل (كالإفلاس مثلا) أو يتم جرحهم بشدة ويتعرضون للإصابة بالإحباط الشديد في علاقتهم بأحد، قد يؤدي هذا إلى التأثير على تقديرهم لأنفسهم بدرجة قد تصل إلى حدوث تغيير في شخصياتهم. وإذا لم يتم تقديم المساعدة لهم قد يستغرق خروجهم من مثل هذه الصدمات النفسية وقتا طويلا.. لذا من المهم اللجوء للمساعدة من متخصصين.

ومن حسن الحظ أنه يمكن أيضا تحسين تقدير واحترام المرء لذاته وتغيير طريقة فهمه وتعامله السلبي مع نفسه لطريقة إيجابية.

ونتعرض الآن لبعض الإقتراحات التي تساعد على إحداث هذا التغيير الإيجابي..

أكتب قائمة بمناطق القوى لديك وصفاتك الإيجابية

امسك ورقة وقلم وأبدأ في تدوين كل مناطق القوى لديك، بالإضافة إلى كل الأشياء الإيجابية التي يمكنك أن تصف نفسك بها. هذا يمكن أن يتضمن المهارات التي لديك (مثلا الطهي) أو الصفات التي تمتلكها (مثلا جمال العيون، حلاوة الصوت.. إلخ).

أضف لهذه القائمة كل الأشياء الإيجابية التي سمعت الناس يقولونها عنك حتى وإن لم تكن مقتنعا بها.
فمثلا إذا أخبرك شخصا ما بأن خطك جميل ولكنك لا تراه كذلك، اكتب هذا في قائمتك.
ففي النهاية إن آراء الآخرين صالحة تماما مثل رأيك.. أليس كذلك؟

من الجيد أيضا الذهاب للأصدقاء المقربين، الزملاء والأقارب وطلب منهم تسمية ثلاثة أشياء إيجابية عنك وأضف هذه الأشياء أيضا لقائمتك.
خذ بعضا من الوقت، بل عدة أيام، لإكمال قائمتك هذه.
ستدهش من النتائج التي ستحصل عليها!

يجد بعض الناس الصعوبة في عمل قائمة من الأشياء الإيجابية الخاصة بهم.
إذا حدث هذا معك، فمن الغالب أن هذا له جذور في طفولتك.
كثير من الناس يتم تنشئتهم على أنه من الغرور أن يقولوا أي شئ إيجابي حول أنفسهم وأن هذا شئ سئ.
إذا وجدت نفسك غير مرتاحا لكتابة أشياء فيها مديح لنفسك، فاعتبر هذا سببا أكبر لتعمل على تغيير هذا الأمر وابدأ في كتابة هذه القائمة حتى وإن شعرت بعدم الراحة أثناء كتابتها.

تعلم أن تقبل المديح

هل أنت من الشخصيات التي تشعر بعدم الراحة عندما يمدحك الآخرون؟
هل تجد صعوبة لمعرفة ما يمكنك أن تقول كرد للمديح؟

إذا كنت واحدا من هؤلاء، فابدأ بالتمرن على تلقي المديح بلطف.
إذا قام أحد بمدحك، قل "شكرا" وابتسم له.
لا تحاول التقليل من كلمات المديح التي منحها لك الآخرون بالإشارة إلى الأشياء السلبية الموجودة لديك.. ("هذا مجرد ثوب قديم"، "فقط لقد كنت محظوظا"، "أنا دائما ما أقوم بإشاعة الفوضى!")
تلقى المديح وتعلم الاستمتاع به. قد تجد صعوبة في البداية ولكن ستجد الأمر أسهل وأمتع فيما بعد.

إذا سمحت للآخرين بمدحك، فإن هذا سيساعدك على الشعور بالإيجابية أكثر وقد تبدأ تحب نفسك أكثر.

لا تستمر في التقليل من شأنك

يعتاد أصحاب تقدير الذات المنخفض على التحدث بطريقة سلبية حول أنفسهم بل والتقليل من شأن أنفسهم والإشارة إلى عيوبهم وأخطائهم دون داعي.

انتبه لطريقة تحدثك عن نفسك.
هل تقول أشياء سلبية عن نفسك وعن قدراتك؟
("لا أستطيع.... "، "أنا لست جيدا في ...."، "أنا دائما أخطئ...")
هل تتعمد الإشارة إلى عيوبك أو نقائصك؟

إذا لاحظت الميل إلى اتباع هذه الطريقة، ابدأ العمل في تجنب الإشارات السلبية لنفسك.
أطلب من الأهل والإصدقاء إلى تنبيهك عندما تفعل هذا وصحح نفسك.
غير جملة "لا أستطيع" إلى "هذا صعب، ولكن يمكنني المحاولة".
أوجد أشياء إيجابية يمكنك قولها عن نفسك بدلا من انتقادها. تمرن على هذا على قدر الإمكان.

توقف عن الاعتذار !

هل أنت دائم قول "أنا آسف"؟
لدى الأشخاص أصحاب تقدير الذات المنخفض عادة الاعتذار عن أنفسهم طوال الوقت.
إذا قابل أحدهم شخصا في الطريق، يبادر بقول "أنا آسف"!
إذا أراد التحدث لشخص ما، يبدأ بقول "أنا آسف"!
كلما أراد هؤلاء الأشخاص شد انتباه أحدا فإنهم يقولون "أنا آسف"!

آسف على ماذا؟ على وجودك في الحياة؟!

توقف عن الاعتذار واعلم أن لك الحق في الوجود وفي أن يسمعك الآخرون.
بدلا من أن تقول "أنا آسف" طوال الوقت، ابدأ بالإبتسام للناس – فإن هذا أكثر إيجابية!

جرب أشياءا جديدة

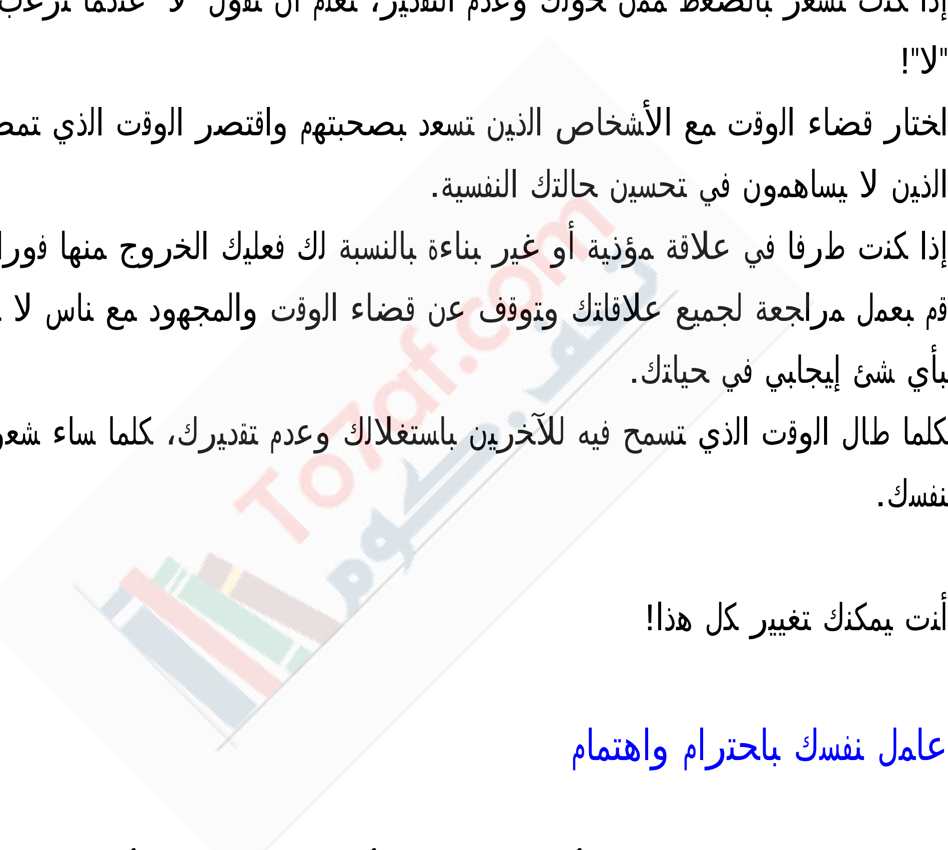
إذا كنت لا تكن التقدير لنفسك كثيرا، فمن الغالب أنك تتجنب تجربة عمل أشياء جديدة ومقابلة أناس جدد. هذا سيؤكد شعورك السلبي بنفسك.
ما تحتاجه هو منح نفسك الفرصة لتجربة الشعور بالنجاح والمتعة فيما تقوم به. هذا سيساعد على زيادة شعورك بالتقدير والاحترام لنفسك وسجعلك أكثر ثقة لتجربة أشياء جديدة أكثر.

لذا ابدأ بتجربة هواية جديدة، ابدأ بممارسة نوعا من الرياضة، اشترك في نادي رياضي أو انضمي لفصل لتعلم الحياكة أو الطهي.
قم بفعل أشياء لم تقم بها من قبل مثل الذهاب للحصول على جلسة تدليك أو تنظيف للبشرة.
اشتري كتابا للطهي وجربي وصفات جديدة.
قم بدعوة بعضا من أصدقائك على العشاء..... إلخ
والقائمة لا تنتهي!!

امضي وقتا مع اشخاصا يساعدونك على الشعور بالإرتياح تجاه نفسك

هذه نقطة هامة جدا.
يسمح عادة الأشخاص أصحاب تقدير الذات المنخفض للآخرين باستغلالهم بل والاساءة إليهم.
كما أنهم في أغلب الأحيان يبحثون عن صحبة الناس ذوي النظرة السلبية للحياة والذين يجدون صعوبة في رؤية أي شئ بطريقة إيجابية.

إذا كنت تشعر بالضغط ممن حولك وعدم التقدير، تعلم أن تقول "لا" عندما ترغب في قول "لا"!
اختار قضاء الوقت مع الأشخاص الذين تسعد بصحبتهم واقتصر الوقت الذي تمضيه مع الناس الذين لا يساهمون في تحسين حالتك النفسية.
إذا كنت طرفا في علاقة مؤذية أو غير بناءة بالنسبة لك فعليك الخروج منها فورا.
قم بعمل مراجعة لجميع علاقاتك وتوقف عن قضاء الوقت والمجهود مع ناس لا يعودون عليك بأي شئ إيجابي في حياتك.
كلما طال الوقت الذي تسمح فيه للآخرين باستغلالك وعدم تقديرك، كلما ساء شعورك تجاه نفسك.



أنت يمكنك تغيير كل هذا!

عامل نفسك باحترام واهتمام

إذا لم تقم باحترام نفسك وترى أن اهتماماتك لها أهمية، فمن المؤكدد أنه لن يفعل الآخرون هذا.
تعلم ألا تضع نفسك في المؤخرة دائما وكن دائما على تواصل مع احتياجاتك.

اعتني بنفسك وصحتك الجسدية. قومي بقص شعرك، ارتدي الملابس التي تحبينها واعتني بمظهرك وصحتك.
دللي نفسك بالأشياء التي تستمتعين بها كحمام من الفقاعات والأعشاب المريحة.
قومي بفعل الأشياء التي تجعلك تشعرين بالراحة.

اعتني بالبيئة المحيطة بك. أبقي منزلك مرتبا وأمضي بعضا من الوقت والجهد لإبقاء محيطك جميلا. لمعي طاولة، اشتري لنفسك بعض الزهور، استخدمي زيوتا عطرية في غرفة نومك، افتحي الستائر واتركي الشمس تتخلل غرفتك.

قم بترتيب مكان عماك وضع فيه ما يعبر عن شخصيتك.

كل هذه الأشياء مهمة جدا وتساعدك على أن توضح لنفسك أنك تستحق الاهتمام.
إذا قمت بهذه الأشياء بصفة دورية، ستفاجأ بأن من حولك سيبدأون أيضا بعملها من أجلك!

ابتسم للناس وانظر في عيونهم

يتجنب الأشخاص، الذين يفتقدون الثقة في أنفسهم، تواصل العيون ويقضون معظم الوقت متجهين بأنظارهم إلى الأرض.

توقف عن النظر إلى أسفل! انظر لأعلى وقم بتحية الناس. أنظر في عيونهم وابتسم. قل "مرحبا!".
ستجد أن معظم الناس يردون الابتسامة وسيجعلك هذا الرد الودود تشعر بالراحة.
قد يبدو هذا أمرا صغيرا، ولكنه سيساعدك كي تشعر أكثر إيجابية تجاه نفسك.

انتبه للغة جسدك

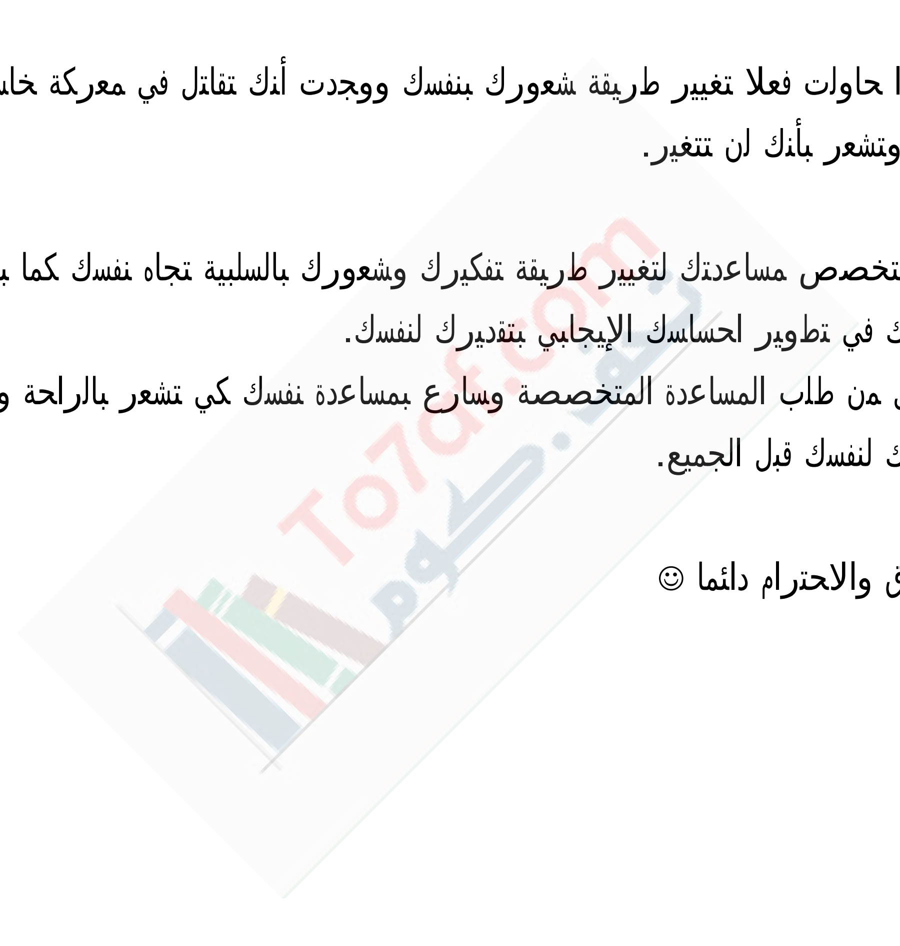
قف مستقيما! ارجع كتفيك للوراء وارفع رأسك لفوق.
تلعب طريقة الوقوف دورا أكثر أهمية مما نتخيل في احساسنا بأنفسنا.
إن محاولتك للإنحناء وجعل جسمك غير ملاحظ يعد طريقة لا شعورية لإرسال رسالة لمن حولك بأنك لا تستحق أخذ المساحة التي يحتلها جسدك وأنك تستحق القهر والإذلال منهم – رسالة محتواها يقول "أنا لست جيدا بما فيه الكفاية".

ساعد نفسك على الشعور بالراحة أكثر وبالثقة أكثر بالوقوف منتصبا وشامخا!

إذا لم يتغير شئ، احصل على المساعدة

كل ما سبق كانت تمارين عملية يمكنها أن تساعدك على الشعور بالثقة في نفسك أكثر وازيادة احساسك بقيمة نفسك.
من المؤكد أنه لا يمكنك توقع أن تتغير بين عشية وضحاها وخاصة أن العادات القديمة وشعورك بنفسك الموجود لديك طوال حياتك، من الصعب أن يختاف كل هذا بسرعة.

ولكن إذا حاولت فعلا تغيير طريقة شعورك بنفسك ووجدت أنك تقاتل في معركة خاسرة، فلا تستسلم وتشعر بأنك لن تتغير.



يمكن لمتخصص مساعدتك لتغيير طريقة تفكيرك وشعورك بالسلبية تجاه نفسك كما بإمكانه مساعدتك في تطوير احساسك الإيجابي بتقديرك لنفسك.
لا تخجل من طلب المساعدة المتخصصة وسارع بمساعدة نفسك كي تشعر بالراحة والاحترام من نفسك لنفسك قبل الجميع.

وبالتوفيق والاحترام دائما ☺